

### **Quali sono alcuni dei problemi emotivi legati Parkinson?**

Parkinson è una malattia progressiva e alcuni dei sintomi possono avere un effetto sulle vostre emozioni. Si POSSONO verificare sintomi quali attacchi di depressione, ansia, panico, confusione, allucinazioni, o problemi di memoria cognitiva.

### **Qual è la causa dei sintomi di depressione nel Parkinson?**

La depressione è più comune nelle persone con malattie croniche come il morbo di Parkinson. Da un terzo a quasi la metà delle persone con morbo di Parkinson possono sviluppare la depressione durante la malattia. Ci sono una serie di fattori che possono essere correlati alla depressione come la storia familiare, eventi di vita difficili, lo stress. Il Parkinson colpisce in genere le persone in età più avanzata, in quanto possono essere più vulnerabili alla depressione anche a causa di eventi come la pensione, la scomparsa di amici o familiari. La perdita di alcune sostanze chimiche come la serotonina e noradrenalina dal cervello possono giocare un ruolo nelle cause di depressione. I sintomi della depressione possono passare inosservati e non essere trattati in tempo. Ci si deve informare con il team di assistenza sanitaria se si sentono effetti depressivi per poterli meglio riconoscere e

curare. Alcuni dei sintomi della depressione possono comprendere sensazione di tristezza, mancanza di interesse, sensazione di inutilità o senso di colpa, stanchezza, mancanza di energia, variazioni dell'appetito, peso, insonnia o sbalzi di umore.

### **Cosa posso fare contro la depressione?**

Se stai attraversando un momento difficile, cerca di isolare la situazione, se possibile. Cercare di fare qualcosa che ti piace e ti fa sentire meglio con te stesso e con gli altri. Se lo stress deriva da una situazione in corso, si dovrebbe prima far sapere agli altri cosa succede informandoli sulla propria situazione. In particolare, si dovrebbe trovare un modo per ridurre al minimo l'impatto della situazione sulla tua vita. L'esercizio fisico regolare è un ottimo modo per affrontare la depressione, e aiuterà anche i sintomi di Parkinson. Si dovrebbero evitare prodotti alcolici correlati o prendere farmaci che non sono stati prescritti. Un'altra alternativa è il trattamento farmacologico che è spesso a lungo termine. Ci sono molti farmaci che possono essere utilizzati per curare la depressione e si deve parlarne con il proprio medico. Sarà sempre il medico, dopo i necessari e dettagliati esami, a consigliare la cura più adatta.

### **Cosa posso fare contro i problemi di ansia?**

Attacchi di ansia o di panico sono segnalati da un numero significativo di persone con Parkinson. Essi possono notare palpitazioni, vertigini, mancanza di respiro, episodi di sudorazione, frigidità, agitazione e sensazioni di svenimento. Con l'ansia, alcuni individui possono avere iperventilazione con conseguente intorpidimento delle labbra e dei polpastrelli. Questi episodi sono molto brutti per chi ci sta vicino e possono farli sentire impotenti. Alcune delle strategie utili includono la discussione dei sintomi con il medico, ottenendo il suo sostegno e rassicurazione; eseguire una lenta e profonda respirazione; non preoccuparsi di cose che sono fuori dal vostro controllo; non discutere di questioni che preoccupano i vostri familiari o amici intimi; mantenere le linee di comunicazione aperta con il coniuge e i figli, fratelli o altri parenti; non provate a fare tutto da soli ma chiedete aiuto se ne avete bisogno; eseguite tecniche di rilassamento; evitate alcolici, sigarette e caffeina. Se possibile cambiate il vostro lavoro se vi accorgete che è troppo stressante per uno più rilassato e confortevole. Si deve comunque sempre discutere con il medico queste problematiche e con lui adeguare una cura farmacologica con farmaci adatti.

### **Cosa posso fare per far fronte a confusione e allucinazioni?**

La confusione e allucinazioni possono essere un sintomo di Parkinson. Alcuni dei farmaci usati per trattare il morbo di Parkinson possono causare allucinazioni, quindi si dovrebbe discutere con il vostro medico il trattamento più adatto in modo da ridurre al minimo questi sintomi. Le allucinazioni sono più frequenti quando si è in un ambiente non familiare, quindi, si dovrebbe cercare di stare in luoghi a cui siete abituati. A volte ci può essere solo un'ombra che erroneamente viene riconosciuta come qualcosa di diverso. Se necessario tenere le luci accese anche di notte al fine di ridurre questi effetti. Un adeguato e corretto apporto di liquidi e una corretta nutrizione migliorano il sonno notturno e l'orientamento. Se sei un badante, è necessario renderti conto che una allucinazione può sembrare molto reale per la persona in questione. Se la persona non sente ragioni, allora può essere meglio non contestare a lungo l'allucinazione o lo sconvolgimento emotivo. Quindi non discuterne troppo per non enfatizzarli o rafforzarli. Tuttavia, se la persona viene disturbata e diventa violenta, si dovrebbe chiedere assistenza e fare del vostro meglio per evitare lesioni gravi. Se proprio necessario, si potrebbe chiamare il 911.

### **Come posso gestire i problemi di memoria?**

La memoria, così come i problemi cognitivi, sono un sintomo di Parkinson e possono

essere molto fastidiosi. Si può praticare e pianificare in anticipo un trattamento al fine di ridurre al minimo questi problemi. Se avete bisogno di ricordare qualcosa, si dovrebbe cercare di concentrarsi sulla realtà facendo uno sforzo di memoria, provando ad immaginare nella vostra mente situazioni che si riferiscono a qualcosa di importante per voi. Cercate di non essere tesi quando si cerca di ricordare qualcosa, sarà più facile ricordare se si è rilassati. Cercate di restare positivi nell'umore e provate a scherzare spesso: se continuate a ricordare a voi stessi che avete problemi cognitivi avrete maggiori possibilità di dimenticare le cose. Un blocco note può essere molto utile e lo si dovrebbe usare per scrivere qualsiasi cosa si può dimenticare. Per eventi e appuntamenti, utilizzare un calendario e tenete traccia delle date consultandolo spesso. Un altro consiglio utile è quello di abituarvi alla routine. Fate uno sforzo per mettere sempre le cose dove dovrebbero essere, così sarà più facile per voi individuarle in seguito. Parlate con il vostro medico che può farvi eseguire specifici test per capire quale siano i farmaci più adatti alla vostra situazione.

Questa informazione non è un sostituto di consigli medici. Consultare il proprio medico prima di applicare queste informazioni.

Copyrights © 2008 Programma Mondiale del Parkinson copia per scopo educativo, senza alcuna modifica nei contenuti di questo documento sono permesse.

Domande frequenti su,

## **MALATTIA DI PARKINSON**

**&**

## **EMOZIONI**

10

ITALIANO

**Dr. A. Q. RANA**

Neurologo



**Programma Mondiale del Parkinson**

Toronto, Canada

[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Le persone che combattono il Parkinson con le conoscenze trovano sempre soluzioni”- Dr. Rana*